

SELBSTHILFEGRUPPEN
VON **A** BIS **Z**



Was?

Wo?

Auch für
mich?

Mach
mit!



WAS IST SELBSTHILFE?



Jeder kann in seinem Leben schwere Zeiten erleben. Dabei muss niemand alleine sein. Ziel der Selbsthilfe ist es, seine persönlichen Lebensumstände eigenständig und mit Hilfe anderer **Gleichgesinnter/Betroffener** zu ändern und zu verbessern.

Auch **Angehörige** können in (eigenen) Gruppen aktiv werden. Denn nicht nur der körperlich oder psychisch Erkrankte leidet, es betrifft auch sein Umfeld!

Selbsthilfe, das ist

- > **Gemeinsame Unterstützung**
- > **Menschen, die einem zuhören**
- > **Menschen, die ähnliche Sorgen, Krankheiten oder Konfliktsituationen beschäftigen wie einem selbst**

Was machen Selbsthilfegruppen?

Sie helfen aus der Isolation und schaffen Gemeinschaft. Viele Menschen erleben das erste Mal Verständnis für ihre Situation.

Eine Gruppe:

- > trifft sich regelmäßig
- > gestaltet ihre Abläufe **selbst**
- > hilft und unterstützt bei der Bewältigung von schweren Lebenssituationen
- > wird in der Regel nicht von Professionellen geleitet
- > lädt bei Bedarf Fachleute ein
- > ist von **Betroffenen für Betroffene**

Was machen wir von der Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland?

(ehemals AKIS im HSK)

- > Wir sind die **erste Anlaufstelle** zum Thema Selbsthilfe für Betroffene, Angehörige, Fachleute

des Gesundheits- und Sozialwesens und alle Interessierten!

- > Wir begleiten, beraten und betreuen bei Bedarf **ALLE** Bürger*innen und Fachleute im HSK und darüber hinaus, telefonisch und persönlich zum Thema Selbsthilfe
- > Wir helfen dabei, eine passende Gruppe zu finden und vermitteln den Kontakt
- > Wir helfen bei der Gruppengründung, z.B.
 - Suche nach Räumlichkeiten
 - Werbung für die Gruppe
 - Beantragung von möglichen Fördermitteln
- > Wir unterstützen alle Gruppen, z.B.
 - durch Beratung
 - Unterstützung bei der Planung und Durchführung von Projekten und Veranstaltungen der Gruppe
 - Vermittlung von Kontakten zu Referenten und Fachleuten

- Vernetzung der Gruppen untereinander
 - Bedarfsgerechte Fortbildungen
 - Öffentlichkeitsarbeit
 - Informations- und Kooperationsveranstaltungen
 - u.v.m.
- > Wir arbeiten mit Fachleuten zusammen
- > Wir fördern den Erfahrungsaustausch aller Gruppen

Bitte beachten Sie, dass die in der Broschüre aufgeführten Daten zum Beispiel durch Wechsel der Ansprechpartner*innen sowie Auflösung oder Neugründung von Gruppen unter Umständen schon bereits kurz nach dem Erscheinungsdatum nicht mehr aktuell sein können!

Sollte ein Kontakt nicht mehr aktuell oder ein von Ihnen gesuchtes Thema nicht aufgeführt sein, wenden Sie sich bitte direkt an uns:

selbsthilfe@arnsberg.de

oder telefonisch **02932 201 - 22 70**

SELBST HILFE HOCH SAUER LAND KONTAKTSTELLE

Was bedeutet Selbsthilfe im Hochsauerland?

Unsere Gruppen sind thematisch vielfältig und räumlich im gesamten Kreisgebiet verteilt. Wir sind gut vernetzt untereinander und offen für jeden. Gerne unterstützen wir SIE bei einer Gründung IHRER Gruppe, wenn es zu IHREM Thema noch keine Gruppe gibt oder diese zu weit entfernt ist. Nur MUT! Rufen SIE uns an!

Auch unterstützen wir regelmäßige Treffen von regionalen Teams, um **die Selbsthilfe direkt vor Ort zu stärken**. Die Wege im Hochsauerland sind manchmal weit, aber nichts ist unmöglich!

NIEMAND sollte sich als Opfer seiner Umstände und seiner Gedanken sehen und nur noch reagieren! NIEMAND sollte sich als hilflos erleben, sondern als Gestalter seines Lebens! Und dafür stehen wir!

**GEMEINSCHAFT MACHT STARK!
GEHEN WIR ES AN!**

Wer sind wir?



Dieter Beckmann
Fachkraft



Victoria Croonen
Fachkraft



Stefanie Bönsch
Verwaltung



SELBST HIILFE HOCH SAUER LAND KONTAKTSTELLE

Herausgeber:
Stadt Arnsberg
Der Bürgermeister

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE HOCHSAUERLAND

Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg
Clemens-August-Straße 116
59821 Arnsberg

T 02932 201 2270
F 02932 201 2279

selbsthilfe@arnsberg.de
www.arnsberg.de/selbsthilfe

SPRECHZEITEN

Mo, Di 09:00 - 12:00 Uhr
Di 14:00 - 16:00 Uhr
Do 14:00 - 18:00 Uhr
und nach telefonischer Absprache

Die Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen und Informationen zur Selbsthilfe und Selbstorganisation.

Sie unterstützt

- > Selbsthilfegruppen
- > Betroffene und Angehörige
- > Fachleute

Die Selbsthilfekontaktstelle wirbt für die Selbsthilfe, auch um gesellschaftliche Akzeptanz für ihre Anliegen zu



schaffen. Sie kooperiert mit Trägern und Fachleuten des Gesundheits- und Sozialwesens.

Sie fördert den Erfahrungsaustausch zwischen Gruppen und bildet Foren für Interessenvertreter der Selbsthilfe. Sie pflegt eine zentrale Informationsdatenbank zur Selbsthilfe im HSK und hält Materialien der Selbsthilfeinitiativen bereit.

SEITE AN SEITE:
SOZIAL + SACHKUNDIG

SELBST HILFE GRUPPEN VON A BIS Z

Die Selbsthilfelandchaft im Hochsauerlandkreis ist bunt und vielfältig. Bitte beachten Sie, dass die hier aufgeführten Daten zum Beispiel durch Wechsel der Ansprechpartner:innen sowie Auflösung oder Neugründung von Gruppen unter Umständen schon bereits kurz nach dem Erscheinungsdatum nicht mehr aktuell sein können.

Sollte ein Kontakt nicht mehr aktuell oder ein von Ihnen gesuchtes Thema nicht aufgeführt sein, wenden Sie sich bitte direkt an die **SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE HOCHSAUERLAND** unter selbsthilfe@arnsberg.de oder 02932 201-2270.



INHALT

Atemwegserkrankungen.....	06	Krebserkrankungen Tumorerkrankungen	10
Behinderungen Fehlbildungen Mehrfachbehinderungen...	06	Lebensprobleme Lebenskrisen.....	11
Endokrine, Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen ...	07	Psychische Erkrankungen und Probleme.....	12
Hauterkrankungen	07	Skelett, Gelenke, Muskeln, Bindegewebe	14
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	07	Sucht Abhängigkeit	14
Hirnschädigungen.....	07	Verdauungsorgane und Harntrakt.....	15
Hör-, Seh- und Sprachbehinderungen	08	Regionalteams	16
Infektionskrankheiten	08	Newsletter Selbsthilfe.....	17
Kindheit Jugend Erziehung	08	Kontakt- und Beratungsstellen Suchtberatungsstellen	18
Krankheiten des Nervensystems	09		

SELBST HILFE GRUPPEN VON A BIS Z



Atemwegserkrankungen

A

COPD Selbsthilfegruppe Atemlos Arnsberg 1	Arnsberg	Kunze, Werner	02932 494 1900
COPD Selbsthilfegruppe Atemlos Arnsberg 2	Arnsberg	Landgraf, Martin	0160 594 8338

Behinderungen | Fehlbildungen | Mehrfachbehinderungen

B

Behinderte Kinder und Angehörige Marsberg	Marsberg	Otto, Ulrike	02994 1454
Behindertensportgemeinschaft Arnsberg e.V.	Arnsberg	Palm, Heinz-Peter	02931 7390
Eltern von autistischen Kindern	Arnsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Elterntreff „Autismusspektrum“	Brilon	Schmidt, Stephan, Lebenshilfe e.V.	02961 96950
Kolumbus - Treffpunkt für junge Erwachsene und Jugendliche mit einem Handicap	Meschede	Battré, Klaudia	02964 396
Offener Austausch für Eltern von Kindern mit Behinderung	Brilon	Schmidt, Stephan, Lebenshilfe e.V.	02961 96 950
Rollstuhlfahrer und Gehbehinderte	Arnsberg	Breuhahn, Claudia	02935 9699 579
Rollstuhlfahrer und Schwerbehinderte Schmallenberg	Schmallenberg	Conze, Bernd	02972 1407
Selbsthilfegruppe behinderter Kinder e.V.	Brilon	Blüggel, Gaby	0162 2464 215
SHG für Arm- oder Beinamputierte Arnsberg	Arnsberg	Block, Lars	0151 5436 5915

E

Endokrine, Ernährungs- und Stoffwechselerkrankungen

Adipositas - Und nun? Selbsthilfegruppe Arnberg	Arnsberg	Hoff, Maria	0151 442 453 21
Adipositas Selbsthilfegruppe Brilon	Brilon	Wiese, Sarah	02962 5484
Adipositas Selbsthilfegruppe Marsberg	Marsberg	Jaschke, Mone	0157 343 296 45
Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V. - SHG HSK-West	HSK	Scholand, Beate und Jürgen	02932 700 119
Diabetes Selbsthilfegruppe Brilon (nur informell)	Brilon	Dietrich-Siebert, Sandra	02961 966 100
Diabetiker Selbsthilfegruppe Typ 1	Marsberg	Willerscheidt, Rosi	02992 908 449
Diabetes Typ 1	Arnsberg	Plett, Hans-Jürgen	02903 449 728
Endometriose	Olsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Insuliner Bad Fredeburg (nur informell)	Schmallenberg	Dörbaum, Petra	02961 964 230
Selbsthilfegruppe für Essstörungen im Sauerland	Brilon	IPSYLON e.V.	02961 52 864
Selbsthilfegruppe für Typ 2 Diabetes	Marsberg	Lammers, Irmgard	02992 605 6048

H

Hauterkrankungen

Lichen sclerosus	HSK	Geppert, Doris	02932 201 2270
------------------	-----	----------------	----------------

H

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

KHK - Selbsthilfegruppe Koronare Herzerkrankung	Arnsberg	Breskewitz, Bernhard	02393 220 342
SCHAKI-Schlaganfallkinder	HSK	Wenzel, Tanja	02932 895 214
Schlaganfall Selbsthilfegruppe Hochsauerland	HSK	Steinberg, Dieter	02932 4956 535
SHG Koronare Herzerkrankung	online	Herbst, Eva	0159 0285 0567
SHG Vorhofflimmern	online	Herbst, Eva	0159 0285 0567

H

Hirnschädigungen

Angehörige Wachkoma	Brilon	Seibel, Werner	0151 612 331 85
---------------------	--------	----------------	-----------------

Hör-, Seh- und Sprachbehinderungen



Blinden- und Sehbehindertenverein Arnsberg-Sundern	Arnsb.-Sundern	Kleine-Wolter, Herbert	02931 4574
Blinden- und Sehbehindertenverein Meschede	Meschede	Borutzki, Gabriele	02932 279 59
Sauerländer Hörtreff: Dt. Schwerhörigenbund Arnsberg-HSK, SHG für schwerhörige, CI-tragende und ertaubte Menschen	Arnsberg	Schloetmann, Cornelia	0151 7215 6863
Dt. Schwerhörigenbund SHG Brilon „Ohr-Ring“	Brilon	Pohlmann, Sandra	0151 561 856 49
Kath. Gehörlosenverein Arnsberg 1926 e.V.	Arnsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Sauerländischer Gehörlosenverein Neheim-Hüsten	Arnsberg	Freda, Monika	Fax: 02932 344 22
Stotterer Selbsthilfegruppe Meschede	Meschede	Struck, Susanne	02904 23 76

Infektionskrankheiten



SHG Long-/Post-Covid	online	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Borreliose Selbsthilfegruppe HSK-Oberrarbach	HSK	Schulte, Monika	02971 86 050

Kindheit | Jugend | Erziehung



Eltern von autistischen Kindern	Arnsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Eltern von frühgeborenen Kindern	online	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Landesverband Legasthenie + Dyskalkulie NRW e.V. Arbeitskreis Sundern	Sundern	Zieres, Anneke E.	02393 1498
Landesverband Legasthenie NRW e.V. - OV Arnsberg	Arnsberg	Müller, Agnes	02932 33 996
Pflege- und Adoptivfamilien Arnsberg-Sundern (nur informell)	Arnsberg- Sundern	Niedermeier, Martin	02931 13 073
Selbsthilfegruppe für Kinder aus suchtbelasteten Familien	Arnsberg	Garthe-Walloth, Michaela	0176 108 693 32
Samstagstreffpunkt Alleinerziehender	Arnsberg	Soika-Schypula, Petra	0171 929 2170

ADHS Selbsthilfegruppe Arnsberg	Arnsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
ADHS Selbsthilfegruppe Arnsberg (Neheim)	Arnsberg	Pijler, Rene	0171 209 5218
Alzheimergesellschaft HSK	Schmallenberg	Fuhs, Georg	02962 44 28
BV ADHS Deutschland Regional-Gruppe HSK/Brilon	HSK/Brilon	Hundelshausen, Paul	02982 85 59
Deutsche Parkinsonvereinigung e.V. Regionalgruppe	Arnsberg	Vielhaber, Wolfgang	02932 22 847
Parkinson Selbsthilfegruppe Wackelkontakt	Brilon	Pickart, Bettina	02964 712
Parkinson Selbsthilfegruppe Meschede	Meschede	Schlüter, Erich	02903 7122
JuPa (Junge Parkinson) Sorpesee	Sundern	Bankstahl, Christoph	02393 1700 71
Gesprächskreis der pflegenden Angehörigen von Demenzkranken - Netzwerk Demenz	Arnsberg	Löwe, Gisela	02931 806 470
MS Gesprächskreis Schmallenberg	Schmallenberg	Kriegel, Ramona	02973 63 37
Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe Arnsberg	Arnsberg	Schacht, Uwe	02932 37 527
MS-Stammtisch Junge MS´ler	Bestwig	Voss, Thomas	0171 936 84 24
Migräne Selbsthilfegruppe Arnsberg	Arnsberg	Dr. Albersmeier, Norbert	02932 39 771
Selbsthilfegruppe Restless Legs	Arnsberg	Vornweg, Hubert	02931 35 00
Neurofibromatose SHG Sauerland (nur informell)	HSK	Blome, Ulrike	0151 127 337 67
Pflegende Angehörige von Alzheimerpatienten	Arnsberg	Dr. med. Hanxleden	02932 9800

Wenn wir uns
zusammentun,
sind wir stark!



**GEMEIN-
SCHAFT
MACHT
STARK**

K
Krebserkrankungen | Tumorerkrankungen

Angehörigentreff von Krebspatienten	Werl	Jochheim, Bernhard	02938 28 02
Brustkrebs Selbsthilfegruppe Arnsberg	Arnsberg	Blesel, Petra	02932 201 1491
Creactiv	Sundern	Schulte, Eva	02393 13 35
Gruppe Schmallenberger Sauerland (Brustkrebs)	Schmallenberg	Borys, Christine	0177 351 8131
Leukämie und Lymphom SHG Ruhr-Lippe e.V.	Werl	Jochheim, Bernhard	02938 2802
MamMut - Leben mit und nach Brustkrebs	Arnsberg	Greve, Daniela	0157 5969 7599
SHG Krebs hat viele Gesichter	Arnsberg	Pippel, Ansgar	0152 5405 9811
Selbsthilfegruppe Prostatakrebs	HSK	Kämpfer, Walter	0291 83 83
SKM Selbsthilfegruppe Krebs Meschede	Meschede	Schlabitz, Birgit	0291 827 76

TERMINE + PROJEKTE + ERFAHRUNGEN: WWW.SELBSTHILFE-NEWS.DE

Besondere Lebenslagen

AGUS - Angehörige um Suizid (2 Gruppen)	Arnsberg Soest	Lang, Bettina Finger, Isabel	0171 288 6073 0160 235 8910
BDO - Selbsthilfegruppe für Organtransplantierte	HSK	Krause, René	02921 590 1442
Gesprächskreis für Opfer sexueller Gewalt "Zitronenfalter"	Arnsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Unity in Colorful Diversity (LGBTQ+)	Brilon	Biesel, Marie	0151 288 542 65
Gewaltopferhilfe DIREKT Soest e.V.	HSK	Kersting, Albrecht	0171 903 4490
Pflegende Angehörige	HSK	Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe	0171 2631 522
Sommerland Trauergruppe für Kinder (Diakonie)	Arnsberg Bad Sassendorf	Röper, Amy	02921 3620 143
Seelenbeben - Trauergruppe für Kinder	Winterberg	Hermann, Helga	0178 850 7937
Sternschnuppengeflüster - Gruppe für verwaiste Eltern (Schwangerschaft/kurz nach der Geburt)	Schmallenberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Trauergruppe für Kinder "Jona"	Meschede	Heimes, Verena	0291 902 1158
Trauer Oase	Meschede	Heimes, Verena	0291 902 1158
Trauergesprächskreis nach Fehlgeburt, Totgeburt oder kurzer Lebenszeit des Kindes - Schwangerschaftsberatungsstelle Meschede	Meschede	Rose, Katharina	02932 93 93 420
Selbsthilfegruppe Verlassene Angehörige	Arnsberg	Bettina	0176 38 575 148
Sexuelle Gewalt/Missbrauch	HSK	Michael, Tatjana	0152 25 482 358
Seelenheil - Selbsthilfe für Betroffene von narzisstischem Missbrauch	Olsberg/Brilon	Carina	0151 23 593 685

Psychische Erkrankungen und Probleme



Angehörigengruppe psychisch Kranker im Förderkreis psychische Gesundheit e.V.	Arnsberg	Förderkreis Psychische Gesundheit e.V.	02932 931 180
Angststörungen für Frauen	Meschede	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Bigge-Treff - Selbsthilfegruppe Depression	Olsberg	Engelhardt, Margit	0171 2119100
Bipolare Störung Olsberg	Olsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Betroffenen-Gruppe des Förderkreises psych. Gesundheit e.V.	Arnsberg	Förderkreis Psychische Gesundheit e.V.	02932 931 180
Borderline Selbsthilfegruppe HSK	Arnsberg	Klauke, Rolf	02903 7516
Borderline Angehörigen-Dialog	Arnsberg	Tiedt, Marcus (17:30 - 19 Uhr)	0151 46627014
Depression Arnsberg	Arnsberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Depression und Musik Winterberg - One more light	Winterberg	Winter, Birgit	0179 3461098
Depression - SHG "You`ll never walk alone"	Winterberg-Siedlinghausen	van der Biest, Dennis	02981 3065
Montagsklub – Angehörige Depression/Alkoholsucht	Winterberg-Siedlinghausen	van der Biest, Elke	02981 3065
Gemeinsam starkt - Gesprächskreis Angststörungen und Depression	Schmallenberg	Hilmers, Christina, Diakonie	0151 163 145 96
Gesprächsrunde "Depression bewältigen"	Meschede	Pötter, Melanie, Diakonie	0291 2900 171
Gesprächskreis Depression	Arnsberg	Förderkreis Psychische Gesundheit e.V.	02932 931 180
Gesprächskreis für Menschen mit psych. Problemen	Winterberg	Sozialwerk St. Georg	02981 928580

Psychische Erkrankungen und Probleme



Gesprächskreis Depression im Pluspunkt	Olsberg	Steinhanses, Mike	02962 802420	0175 52 912 94
Gesprächskreis Depression, Angst, Panikattacken	Hallenberg	Ute (19 - 20 Uhr)		0151 288 762 98
Gesprächskreis für Betroffene	Marsberg	Gerstmann, Erika, LWL-Wohnverbund	02992 601 4735	
Gesprächsgruppe für Frauen mit Depressionen im Förderkreis psychische Gesundheit e.V.	Arnsberg	Förderkreis Psychische Gesundheit e.V.		02932 931 180
Gesprächsgruppe für Psychoseerfahrene im Förderkreis psychische Gesundheit e.V.	Arnsberg	Förderkreis Psychische Gesundheit e.V.		02932 931 180
Gesprächskreis Umgang mit Angststörungen im Förderkreis Psychische Gesundheit e.V.	Arnsberg	Förderkreis Psychische Gesundheit e.V.		02932 931 180
Gewaltopferhilfe DIREKT Soest e.V.	HSK	Albrecht, Kersting		0171 903 4490
Frauengesprächskreis	Brilon	IPSYLON e.V.		02961 52 864
Offener Gesprächskreis	Brilon	IPSYLON e.V.		02961 52 864
Selbsthilfegruppe junge Erwachsene - Herakles (Depression/Angst)	Meschede	Senftleben, Serena		0151 265 97 57
Stabilisierungsgruppe für psych. Erkrankte nach Krise bzw. Klinikaufenthalt	Meschede	Pötter, Melanie Diakonie Ruhr-Hellweg		0291 2900 171
Trialog-Seminar für Menschen mit psych. Erkrankungen, Angehörige und Professionelle	Schmallenberg	Diakonie Ruhr-Hellweg		02972 47 757
Zwangserkrankte des Förderkreises psychische Gesundheit e.V.	Arnsberg	Pröpper, Waltraud		02932 82 214



Skelett, Gelenke, Muskeln, Bindegewebe

Borreliose Selbsthilfegruppe HSK-Oberrarbach	HSK	Schulte, Monika	02971 86 050
Osteoporose Gruppe Arnsberg	Arnsberg	Bogon, Rita	02937 17 54
Dt. Rheuma-Liga NRW e.V. AG Arnsberg-Sundern	Abg.-Sundern	Runde, Christel	0201 827 977 47
Dt. Vereinigung Morbus Bechterew e.V. Gruppe Arnsberg	Arnsberg	Paclik, Beate	02933 58 23
Dt. Vereinigung Morbus Bechterew e.V. Gruppe Abg.-Neheim	Abg.-Neheim	Griechen, Karin	02932 899 58 60
DVMB (Morbus Bechterew) Ortsgruppe Schmallenberg	Schmallenberg	Selbsthilfekontaktstelle HSK	02932 201 2270
Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. AG Marsberg	Marsberg	Dt. Rheuma-Liga	0201 827 97 786
Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. AG Meschede	Meschede	Habitzki-Fipper, Brigitte	0291 48 84
Fibromyalgie Selbsthilfegruppe Arnsberg	Arnsberg	Brüggemann, Heidi	02937 65 63
Fibromyalgie-Liga Deutschland e.V. Gruppe Schmallenberg	Schmallenberg	Jäger, Monika	02974 833 607
Selbsthilfegruppe Rheumatischer Formenkreis Arnsberg	Arnsberg	Höckel, Klaus (ab 18 Uhr)	02932 29 868
Treffpunkt Kinderreuma HSK	HSK	Peetz-Fuhse, Beate/Fuhse, Dr. Jürgen	02972 921 757

Sucht | Abhängigkeit

Al-Anon Gruppe Arnsberg	Arnsberg	Bettina	0176 385 751 48
Al-Anon Gruppe Neheim	Arnsberg	Ute	02932 13 42
Anonyme Alkoholiker Marsberg	Marsberg	Josef	02992 12 99
Anonyme Alkoholiker Meschede (2 Gruppen)	Meschede	Reinhold Bernhard	0291 15 27 02902 43 51
Anonyme Alkoholiker Müschede	Arnsberg	Michael	02932 495 7954
Anonyme Alkoholiker Sundern	Sundern	Franz-Josef	02933 5137

Sucht | Abhängigkeit

Endlich
Gleichgesinnte
gefunden!

Anonyme Sexaholiker	Arnsberg	Selbsthilfkontaktstelle HSK	02932 201 2270
Narcotics Anonymous	Arnsberg		0800 445 33 62
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Marsberg e.V.	Marsberg	Gerlach, Norbert	02992 1438
Kreuzbund Brilon	Brilon	Bunse, Yvonne	02961 962 166
Kreuzbund e.V. Gruppe Arnsberg 1	Arnsberg	Schmelter, Bastian	02932 528 894
Kreuzbund e.V. Gruppe Arnsberg 2	Arnsberg	Frey, Erwin	03931 937 879
Kreuzbund Frauengesprächskreis HSK	HSK	Kemmerling, Irmgard	02991 1253
Kreuzbund Meschede	Meschede	Kersting, Franz-Josef	0291 3924
Kreuzbund Meschede II	Meschede	Beckmann, Markus	0175 598 7222
Kreuzbund Schmallerberg	Schmallerberg	Philipps, Simon	0160 417 0193
Kreuzbund Winterberg	Winterberg	Emonts, Dieter	02984 908 237
Selbsthilfegruppe für Kinder aus suchtblasteten Familien	Arnsberg	Garthe-Walloth, Michaela	0176 108 69332
Montagsklub - Angehörige Depression/Alkoholsucht	Winterberg-Siedlinghausen	van der Biest, Elke	02981 3065
Gesprächskreis Eltern drogenabhängiger Kinder	Arnsberg/HSK	Selbsthilfkontaktstelle HSK	02932 201 2270

Verdauungsorgane und Harntrakt

Darm-Alarm	Arnsberg	Böhmer, Detlef	02932 203 136
Darm-Alarm	Brilon	Stahlschmidt, Ingo	0176 239 660 32
SoMA e.V. (Anorektale Fehlbildungen)	HSK	Lemli, Annette	02935 805 510

DIE REGIONALTEAMS

Arnsberg
Sundern

Meschede
Bestwig
Eslohe

Winterberg
Schmallenberg
Hallenberg
Medebach

Brilon
Marsberg
Olsberg

Die Selbsthilfe im Hochsauerland setzt sich zusammen aus Haupt- und Ehrenamt. Hauptamtlich zuständig ist die Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland, der wichtigste Part ist jedoch das Ehrenamt – sprich die Selbsthilfegruppen.

Um möglichst vielen Menschen den Zugang zur Selbsthilfe zu ermöglichen, ist die Öffentlichkeitsarbeit ein wesentlicher Bestandteil der Arbeit, sowohl der Kontaktstelle als auch der Gruppen. „Selbsthilfe in aller Munde“ – das ist das Ziel.

Damit über sie gesprochen wird, braucht die Selbsthilfe aber eine Stimme. Das heißt im Klartext – die Gruppen haben die Möglichkeit mitzureden, mitzugestalten und an Entscheidungen teilzuhaben.

Wer sich im Bereich Selbsthilfe stark machen möchte ist herzlich eingeladen, mitzukommen auf unsere Reise durch das Sauerland!

Dies geschieht in regionalen Arbeitskreisen – den sogenannten Regionalteams. Mitbestimmung, Informationsaustausch, Vernetzung, die Möglichkeit an Projekten mitzuwirken und vieles mehr sind alles Chancen der Selbsthilfe Hochsauerland!

Die Regionalteams wissen, welche Veranstaltungen vor Ort für sowohl Betroffene, Angehörige und auch die Gruppen interessant sind, welche Themen die Menschen bewegen, wo es barrierefreien Räume gibt, aber auch was noch fehlt. Dabei können sie auf ihre örtlichen Netzwerke zurückgreifen und ihre Kontakte nutzen.

Zwei Treffen im Jahr, begleitet durch die Selbsthilfekontaktstelle, gibt es pro Region. Hier werden dann zunächst Informationen weitergegeben zum aktuellen Stand der Selbsthilfe oder zu verschiedenen Projekten. Darüber hinaus gibt es Raum zum Austausch, geselligen Beisammensein und der Entwicklung von Ideen und ganz konkreten Aktionen.



Selbsthilfe News

**JETZT
ANMELDEN!**

+ TERMINE +++ AKTUELLES +++ PROJEKTE +++ ERFAHRUNGEN ++

Wir informieren Sie regelmäßig zu den folgenden Themen:

- > Aktuelles aus der Selbsthilfe
- > Projekte und Erfahrungen
- > Neue Selbsthilfegruppen
- > Workshops & Seminare

Weitere interessante Informationen rund um Selbsthilfe und andere Themen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen finden Sie auch in dem alle zwei Monate erscheinenden Newsletter „SelbsthilfeNews Hochsauerland“.

Dieser kommt kostenlos und regelmäßig per Mail zu Ihnen. Einfach anmelden unter: www.selbsthilfe-news.de



- > Region „Hochsauerlandkreis“ auswählen
- > Registrieren
- > Anmeldung bestätigen – fertig!

KONTAKT- UND BERATUNGSSTELLEN IM HOCHSAUERLANDKREIS FÜR PSYCHISCH ERKRANKTE + SUCHTBERATUNGSSTELLEN



Förderkreis



Psychische Gesundheit e.V.

Arnsberg

Förderkreis Psychische Gesundheit e.V.

Goethestraße 19, 59755 Arnsberg

Tel. 02932 931 180 info@fpg-arnsberg.de

Fax 02932 445800 www.fpg-arnsberg.de



Brilon

IPSYLON - Initiaivkreis psychosozialer Hilfen e.V.

Scharfenberger Hof 6, 59929 Brilon

Tel. 02961 52864 IPSYLON-eV@t-online.de

Fax 02961 908461 www.ipsylon-brilon.de

Diakonie 
Ruhr-Hellweg

Wir gehen mit.

**Kontakt- und Beratungsstelle
für psychisch Erkrankte
Diakonie Ruhr-Hellweg**

Meschede

Schützenstraße 10, 59872 Meschede

Tel. 0291 2900 171

Fax 0291 2900 176

bw-meschede@diakonie-ruhr-hellweg.de

www.diakonie-ruhr-hellweg.de

Schmallenberg

Weststraße 50, 57392 Schmallenberg

Tel. 02972 477 57

Fax 02972 477 58

kub-schmallenberg@diakonie-ruhr-hellweg.de

www.diakonie-ruhr-hellweg.de

Auf dieser Doppelseite finden Sie Adressen der psychischen Kontakt- und Beratungsstellen aus dem Hochsauerlandkreis. Diese leiten unter anderem auch Gesprächskreise und Selbsthilfegruppen, die in der Sparte „Psychische Erkrankungen“ auf Seite 12 und 13 näher definiert sind.

LWL-Wohnverbund Marsberg

Kontakt- und Beratungsstelle des LWL-Wohnverbundes Marsberg

Hauptstraße 64, 34431 Marsberg
Tel. 02992 601 4735 kub-lwl-wv.marsberg@wkp-lwl.org
Fax 02992 601 4564 www.lwl.org



Stadt Arnsberg - Wendepunkt -

Psychosoziale Beratung & Behandlung

Dicke Hecke 40, 59755 Arnsberg
Tel. 02932 201 22 08 wendepunkt@arnsberg.de
Fax 02932 201 77 22 08 www.arnsberg.de/wendepunkt



Sozialwerk St. Georg Westfalen-Süd

Kontakt- und Beratungsstelle für psychisch Kranke Sozialwerk St. Georg e.V.

Poststraße 3, 59955 Winterberg
Tel. 02981 928580 www.sozialwerk-st-georg.de
BeWo-Winterberg@sozialwerk-st-georg.de



Caritas Suchtberatungsstelle Brilon

Scharfenberger Str. 19, 59929 Brilon
Tel. 02961 7799 770 Fax 02961 52209
psbb.brilon@caritas-brilon.de
www.caritas-brilon.de

Caritas Suchtberatungsstelle Meschede

Steinstr. 12, 59872 Meschede
Tel. 0291 99970 Fax 0291 999713
psbb.brilon@caritas-brilon.de



SELBST HILFE HOCH SAUERLAND
KONTAKTSTELLE

Selbsthilfekontaktstelle Hochsauerland
Clemens-August-Straße 116
59821 Arnsberg

Tel. 02932 201-2270
Fax 02932 201-2279

selbsthilfe@arnsberg.de
www.arnsberg.de/selbsthilfe

Herausgeber
Stadt Arnsberg – Der Bürgermeister
Stand: Februar 2024

Gefördert von der

SELBSTHILFEFÖRDERUNG



GKV NRW

